

# deser z nasion chia z mango i mleczkiem kokosowym



Autor: **YETII**

Przepisów: **22** Ocena: **232**



1-2 os.



15 min



łatwe



przystępne



## Składniki:

- szalwia hiszpańska czyli nasiona chia
- puszka mleczka kokosowego
- 2-3 łyżeczki miodu
- galaretka
- Mango
- wanilia do obsypania lub cynamon

## Sposób przygotowania:

- 1 Skrobimy mango ( musi być dojrzałe czyli mięciutkie wtedy jest słodkie i pyszne)  
Robimy galaretkę i zalewamy pokrojone mango w misce  
Gdy stężeje rozkładamy w miseczkach czy jakieś szklaneczki  
Można od razu zalewać owoce w miseczkach, należy tylko zostawić miejsce na resztę składników
- 2 Wyjmujemy zawartość mleczka kokosowego do miski i dodajemy 4 łyżki nasion chia ,mieszamy i odstawiamy do lodówki na około 30 minut



- 3 Następnie dodajemy miód i energicznie mieszamy  
Następnie łyżką nakładamy miksturkę na galaretkę i można udekorować mieloną wanilią lub

bananami czy mango  
Smacznego



Twoje notatki do przepisu: